



Harjoitus: Puheeksiotto

Miksi?

Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa taitoasi ottaa päihteet puheeksi nuoren kanssa rauhallisesti, arvostavasti ja suunnitelmallisesti. Puheeksiotto voi tuntua haastavalta, mutta taito kehittyy harjoittelemalla. Harjoitus auttaa jäsentämään omaa toimintaa ja lisää varmuutta kohdata erilaisia tilanteita.

Miten?

Harjoituksessa suunnittelet ja toteutat puheeksioton. Harjoitus etenee kolmessa vaiheessa: [ennakointi](#), [toteutus](#) ja [reflektointi](#). Tarvittaessa kertaat näitä käsittelevät sivut osiossa 1.

Voit tehdä harjoituksen kahdella tavalla:

- palauttamalla mieleesi todellisen tilanteen työstäsi
- tai hyödyntämällä alla olevaa kuvitteellista tapausta.

Voit toteuttaa harjoituksen yksin tai työkaverisi kanssa. Käytä apuna aiemmin esiteltyjä mallipohjia ja lause-esimerkkejä osiossa 1. Varaa harjoitukseen aikaa noin 25 minuuttia.

Esimerkkitapaus: "Pouta on 15-vuotias yläkoululainen. Hän asuu äitinsä ja pikkusiskonsa kanssa. Pouta on aiemmin pelannut salibandya, mutta ei viime aikoina ole enää käynyt harjoituksissa. Tiedät, että Poutalla on ollut joitakin alkoholikokeiluja. Nyt saat kuulla, että Pouta on käyttänyt kavereiden kanssa myös kannabista. Kokeiluistaan Pouta on puhunut muille nuorille rehvastellen."

Mieti, onko kyseessä ennakoiva puheeksiotto vai huolen puheeksiotto?

1. ENNAKOINTI JA VALMISTAUTUMINEN

Suunnittele puheeksiotto ja kirjaa suunnitelmasi. Esimerkkitapauksessa on kyseessä huolen puheeksiotto.

Valmistaudu pohtimalla seuraavia kysymyksiä:





- Mistä olet huolissasi?
- Miten suuri huolesi on asteikolla 0 (ei huolta) — 5 (vakava huoli)?
- Mitä voi tapahtua, jos et ota huolta puheeksi?
- Mitkä ovat omat auttamismahdollisuutesi?

Huomioi puheeksioton yleiset periaatteet. Mieti erityisesti, miten

- otat huolesi esiin selkeästi ja arvostavasti.
- kerrot, mihin huolesi perustuu (konkreettinen havainto, ei tulkinta).
- vältät syyttelyä ja leimaamista.
- annat nuorelle tilaa kertoa omalla tavallaan.
- kuuntelet rauhassa ja annat nuoren puhua loppuun.
- vahvistat turvallisuutta ("voit kertoa sen verran kuin haluat").
- huomioit nuoren vahvuudet ja voimavarat.
- kerrot omia havaintojasi nuoren vahvuuksista.
- pohdit yhdessä, millaista tukea tarvitaan.
- teet näkyväksi, että huoli perustuu välittämiseen.
- varmistat mahdollisuuden palata asiaan myöhemmin.

2. TOTEUTUS

Toteuta nyt muistiin kirjaamasi suunnitelma huolen puheeksiotosta. Huomioi kaikki mallipohjan kohdat:

1. Sanoita huolesi selkeästi
Kerro rauhallisesti, että sinulle on herännyt huoli ja että haluat keskustella asiasta.
2. Tee näkyväksi, että huoli perustuu välittämiseen
Selvennä, että kyse ei ole syyllistämisestä.
3. Kerro konkreettinen havainto
Kuvaa, mitä olet huomannut, ilman tulkintoja tai oletuksia.
4. Kysy nuoren näkemystä
Anna nuorelle tilaa kertoa omasta tilanteestaan.
5. Vahvista turvallisuutta
Tee selväksi, että nuori saa kertoa omassa tahdissaan.





6. Tunnista vahvuuksia ja voimavaroja
Nosta esiin nuoren arjessa toimivia asioita.
7. Pohdi tuen tarvetta yhdessä
Keskustelkaa, millaista tukea nuori tarvitsee ja onko lisäävulle tarvetta.
8. Sovi jatkosta
Kerro, että keskustelua voidaan jatkaa myöhemmin.

Harjoittele huolen puheeksiottoa ääneen joko yksin tai työkaverisi kanssa.
Harjoittele, kunnes tapa sanoittaa asia tuntuu riittävän luontevalta.

3. REFLEKTOINTI

Pysähdy arvioimaan omaa toimintaasi.

Pyri kuvittelemaan tilanne mahdollisimman todentuntuisesti ja tarkastele sitä myös nuoren näkökulmasta.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten puheeksiotto toteutui?
Toteutuiko suunnitelmasi vai etenikö keskustelu toisin?
2. Millaisia tunteita sinulla oli ennen, aikana ja jälkeen?
3. Miten nuori reagoi tai miten arvelet hänen voivan reagoida?
Mitä huomasit ilmeistä, sanoista, eleistä tai tunnelmasta?
4. Mitä opit tilanteesta?
5. Miltä nuoren tilanne nyt näyttää?
Mikä tukee nuorta, mikä herättää huolta?
6. Mitä teet seuraavaksi, jos huoli jäi?
Palaatko asiaan, seuraatko tilannetta vai haetteko yhdessä apua?
7. Mitä tekisit seuraavalla kerralla samalla tavalla tai toisin?

HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

Pysähdy vielä hetkeksi pohtimaan kokemustasi.

Huolen puheeksiotto voi tuntua etukäteen vaikealta. Työntekijä saattaa odottaa nuoren reagoivan kielteisesti. Käytännön työssä on kuitenkin havaittu, että suuri osa keskusteluista sujuu odotettua paremmin ja keskustelu voi avata rakentavan vuorovaikutuksen.





Puheeksiotto on taito, joka kehittyy harjoittelemalla. Jokainen harjoitus vahvistaa varmuutta ja auttaa löytämään oman, luontevan tavan toimia.

Tärkeintä on

- rauhallinen ja arvostava ote
- nuoren kuunteleminen
- valmius palata asiaan myöhemmin

Jatka harjoittelua arjen tilanteissa, yksi kohtaaminen kerrallaan.

